



SIDA DIYAAR LOOGU NOQDO DEGDEGGA

Marka aynu joogno guriga, dugsiga, shaqada, iyo xiitaa baabuurka dhexdiisa, waxa loo baahan yahay inaynu naqaano wixii aynu sameyn lahayn marka wax lamo-filaan ahi dhacaan. Waa in dhamaan qoysku yaqaano fahmayana qorshaha. Haddii ay dhacdo in adiga iyo qoyskaagu kala lumtaan wakhti dhibaato lama-filaan ahi dhacday, isku daya inaad la wada xidhiidhaan isku hal saaxiib ama xubin qoyska ka tirsan. Waa qofkaasi idinka caawin doonaa inuu isku xidhiidhiyo xubnaha qoyska ee kala lumay.

Ready in 3 (Diyaar ku Noqo 3 talaabo) waxay ka kooban tahay saddex talaabo:

1. **U samee qorshe** naftaada, qoyskaaga, iyo ganacsigaaga
2. **Diyaar ka dhig alaab ku-talogal** oo kuu taalla guriga, baabuurka, iyo shaqada
3. **Dhageyso warka** ku saabsan waxa la sameeyo iyo meesha la tago marka u jirto arrin degdeg ah oo dhab ah

1. U samee qorshe naftaada, qoyskaaga, iyo ganacsigaaga. Qofna garan maayo marka lama-filaan dhici doono. Waa dhici karta inaanad guriga joogin wakhtigaa. Waa dhici karta inaan qoysku wada joogin. Waxyaabaha loo baahan inaad maskaxda ku heysid waa ka mid ah:

- **Qoyskaaga u samee qorshe loogu talogalay wixii degdeg ah.** Waa dhici karta inaan qoysku wada joogin marka arrin degdeg ahi dhacdo. Sidaa daraadeed waxa muhiim ah in qorshe kuu sii diyaar yahay. Waa in dhamaan qoysku yaqaano fahmayana qorshaha. Haddii ay dhacdo in adiga iyo qoyskaagu kala lumtaan wakhti dhibaato lama-filaan ahi dhacday, isku daya inaad la wada xidhiidhaan isku hal saaxiib ama xubin qoyska ka tirsan. Waa qofkaasi idinka caawin doonaa inuu isku xidhiidhiyo xubnaha qoyska ee kala lumay.
- **Sii qorsheyso laba xal- inaad guriga joogtid ama inaad ka baxdid.** Waa inaad diyaar u sii noqtid laba wax, inaad joogtaan hal meel (sida gurigiina) ama inaad gaxdaan. Sida go'aan looga gaadhayo in la sii joogo iyo in meesha laga tago waxay ku xidhan tahay nooca dhibka degdega ah ee dhacay. Waa dhici karta in saraakiishu go'aanku kuu sameyso.
- **Waa inaad taqaanid meeshii Aad tagi lahayd haddii ay qasab kugu tahay inaad guriga ka baxdid.** Marmarka qaarkood waxa dhici kartaa inaanay amaan ahayn sii joogista gurigaaga. Sii qorsheyso meesha xubnaha qoyskaagu ku kulmi karaan. Waa inaad taqaanid meeshaa Aad tagi doontid iyo sida Aad ku tagi lahayd.

2. Sii diyaarso alaab ku-talogal oo kuu taalla guriga, baabuurka, iyo shaqada. Haddii dhib degdeg ahi dhaco, waxa laga yaabaa inaad helin cunto ama biyo dhawr cisho ama todobaad. Waa kale oo dhici karta inaan korontadu kuu shaqayn. Waa in alaab ku-talogal kuu taallo guriga. Alaabta ku-talogalka ee yar waxa lagu haysan karaa baabuurkaaga iyo goobta shaqadaada.

- **Waxyaabaha aasaasiga ah ee ka mid noqon kara alaabtaada ku-talogalka waxa ka mid ah:**
 - Biyo iyo cunto qasacad ku jirta ama la qalajiyay
 - Raadhyow bayteri ku shaqeeya
 - Toosh/Karbuuno
 - Bayteri dheeraad ah oo loogu talogalay raadhyowga iyo tooshka/karbuunada
 - Dwoooyinka dhakhtarku soo qoray
 - Alaabta gargaarka koobaad

Ready in 3 (Diyaar ku Noqo 3 talaabo) waa barnaamij loogu talogalay degdeg-u-diyaarsanaanta Missouri dhexdeeda. Waa barnaamijka soo qabanqaabiyyay Wasaaradda Caafimaadka iyo Adeegyada Waayeelka ee Missouri. **Ready in 3** waxa loogu talogalay in dadka iyo beelaha lagaga caawiyo diyaar u-noqoshada noocyoo badan oo ah degdega ama aafooyinka sida duufaanada ilaa argagaxisada. Wixii war dheeraad ah, u booqo www.dhss.mo.gov.



- Isku day inaad u haysid saddex cisho cuntadood qof kasta oo ku jira qorshahaaga. Biyaha saafiga ahi aad bay muhiim u yihii. Waa inaad u haysid hal galaan oo biyo ah qof kasta ugu yaraan saddex cisho. Haddii aad meel u haysid, waa inaad qof kasta u kaydisid biyo dheeraad ah.
- Waa inaad ku kaydisid alaabta degdeggal loogu talogalay weel biyo-ma-galaan ah oo si fudud loo qaadi karo haddii ay qasab kugu noqoto inaad ka baxdid guriga. Waa inaad isticmaashid boorso weyn, weel caag ah, ama haan qashin oo dabool leh.

3. Dhageyso warka ku saabsan waxa loo baahan yahay in la sameeyo iyo meesha la tago marka u dhaco dhib ama aafu degdeg ahi. Waxa muhiim ah inaad is dajisid marka u jiro dhib degdeg ahi. Waa inaad heshid intii suurogal ah wixii war ah ee ku saabsan xaaladda adiga oo warka ka dhageysana raadhyowga ama telefishanka. Laakiin, marka dhibka qaarkii dhaco, waxa dhici karta in korontadu go'do. U hubso inaad haysatid raadhyo ku shaqeeya baytari oo ay la socdaan baytariyo dheeraad ahi.

Saraakiisha magaalada, degmada, iyo gobolku waxa ay diyaariyeen qorsheyaal loogu talogalay dhibka degdeggaa ah. Marka dhib degdeg ahi dhaco, waxa muhiim ah inaad raacdid fariimahooda iyo taladooda. Waxay ku siin doonaan warkii ugu dambeeyay.

Ready in 3 (Diyar ku Noqo 3 talaabo) waa barnaamij loogu talogalay degdeg-u-diyaarsanaanta Missouri dhexdeeda. Waxa barnaamijka soo qabanqaabiyyay Wasaaradda Caafimaadka iyo Adeegyada Waayeelka ee Missouri. **Ready in 3** waxa loogu talogalay in dadka iyo beelaha lagaga caawiyo diyaar u-noqoshada noocyoo badan oo ah degdeggaa ama aafooinka sida duufaanada ilaa argagaxisada. Wixii war dheeraad ah, u booqo www.dhss.mo.gov.